



BAN THUNG
ANGTHONG

FARM TO TABLE

EXPERIENCE

FARM TO TABLE experience @ ang thong

A REAL FAMILY OUTING DESTINATION NEAR BANGKOK

บ่อยครั้งที่ อาหารการกิน คือ เรื่องราว
ใกล้ตัว ที่ใครหลายคนเลือกให้เป็นจุดเริ่มต้น
ของการเดินทางและเส้นทางการเรียนรู้
ครั้งใหม่ ที่รอคอยให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยม
เยือนทำกิจกรรมและสัมผัสกับอุ้งข้าวอุ่นน้ำ
แห่งลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาในบรรยากาศ
วิถีทากกลางและเต็มอัมที่จังหวัดอ่างทอง



เที่ยวสนุก

สุขกับชีวิตดีดิน อิ่มอร่อย
บนเส้นทางสายธรรมชาติ

จาก
ทองทุ่ง



ด้วยระยะทางเพียงชั่วโมงกว่าจากกรุงเทพฯ
ท่ามกลางวิวสองข้างทางที่เต็มไปด้วยท้องทุ่งนาอัน
มีวัตถุดิบอาหารชั้นดีและแหล่งท่องเที่ยวเรียนรู้
วิถีไทยภาคกลางซ่อนตัวอยู่ท่ามกลางธรรมชาติ
แบบวิถีพอเพียง

* * *

บ้านทุ่งอ่างทอง

แหล่งท่องเที่ยวเรียนรู้วิถีไทยแบบเศรษฐกิจพอเพียง นำโดย คุณนงนุช คำคงหรือผู้ใหญ่จ้อย
ปราชญ์ชาวบ้านที่เป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตของชาวบ้านทุ่งอ่างทองและหัวเรือหัวแรงสำคัญของการพัฒนาแหล่งท่องเที่ยว
เชิงสร้างสรรค์แห่งใหม่ในจังหวัดอ่างทอง

อิมอร่อยแบบ

FARM
TO TABLE

ตามวิถีเกษตร

แห่งท้องทุ่งอ่างทอง

ด้วยความรักที่มีต่อบ้านทุ่งหลวงเสน่ห์ชีวิตที่
เรียบง่าย บ้านทุ่งอ่างทองแห่งนี้ ยึดถือแนวคิด

“กินทุกอย่างที่ปลูก
ปลูกทุกอย่างที่กิน”

กินและอยู่อย่างพอเพียงจากพืชผักที่ปลูกเอง
อรร่อย ปลอดภัยและมีคุณค่า
ความสุขจากการกินดีอยู่ดีแก่ผู้ที่เดินทางมา
เยี่ยมเยือนและสัมผัสวิถีไทยพื้นบ้าน
ภาคกลางแห่งนี้

ณ บ้านทุ่งฯแห่งนี้

พร้อมให้ทุกคนได้คว่ำตะกร้าเก็บผัก
จากแปลงแบบสด ๆ ก่อนปรุง เก็บไว้กินในเช้า
เรียนรู้วิธีจับปลาในบ่อที่เลี้ยงแบบธรรมชาติ
แล้วนำไปทอดเกลือหรือปิ้งต่อด้วยการลงมือ
ทำอาหารบ้านๆ แต่รสชาติไม่แพ้ใคร
อย่างน้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วงหาวมะนาวโห่
ผัดสด ซะอมชุบไข่ ต้มจัดหน่อไม้ ฯลฯ

รวมถึงเมนูอาหารหวานปิดท้ายสไตล์บ้านทุ่ง
อย่าง มะม่วงหาวมะนาวโห่ลอยแก้ว
แค่นี้ก็ทำให้อาหารบ้านๆแห่งทุ่ง
อ่างทองดูไม่ธรรมดาและอยากกลับไป
สัมผัสอีกครั้ง

* * *



รวม ๒ อย่าง
สร้างสรรค์
ในวิถีบ้านทุ่ง



สัมพันธ์กับบรรยากาศในแบบ
วิถีชาวนาเรียนรู้วิถีพอเพียง สนุกสนาน
กับการจำลองลงท้องนา ทั้งไถนา
ดำนา หว่านข้าว ปลูกข้าว แม้แต่สีข้าว
ที่จะทำให้ข้าวทุกเมล็ดในนาหมักคุณค่า

สร้างประสบการณ์และการเรียนรู้การทำงานไทย
เช่น วนมครก ข้าวต้มมัด วนมฝอยทอง การทำสบู่เหลว
และยาสีฟันสมุนไพรใช้เอง ตลอดจนการละเล่นแบบพื้นบ้าน
นานาชาติ ให้เพลิดเพลินได้ไม่รู้จบตลอดวัน
ไม่ว่าจะเป็น อิงเล่นกลางท้องทุ่ง นอนเปลริบลม
ท่ามกลางบรรยากาศเขียวจีแบบบ้านทุ่ง พายเรือ
ปั่นสามล้อ สานของเล่น และเสริมสวยแบบบ้านนา
ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่น หรือแม้แต่เพียงแค่ปูเสื่อ
ใต้ต้นมะม่วง นั่งแคร่ริบลมเย็น ๆ กันใต้ถุนบ้าน
พร้อมวิทยุทรานซิสเตอร์คู่ใจ และการแลกเปลี่ยนความคิดกับ
ปราชญ์ชุมชนและชาวบ้านทุ่งอ่างทอง ก็ฟินได้ง่าย ๆ
สไตล์ลูกทุ่งในแบบวิถีชาวนา นับเป็นกิจกรรมที่เหมาะสม
สำหรับต้อนรับบรรดาเด็กและผู้ใหญ่ ผู้คนทุกเพศทุกวัย
ที่หันมาใส่ใจเรียนรู้การใช้ชีวิตแบบพอเพียง
และหลีกเลี่ยงความวุ่นวายจากเมืองกรุง



ทักษะเรียนรู้

วิถีความเป็นอยู่
คนอ่างทอง

ผ่านอาหารการกินที่หลากหลาย





กิจกรรมเรียนรู้
เศรษฐกิจพอเพียง
ตามรอยพ่อของแผ่นดิน



- * กิจกรรมเรียนรู้การทำสบู่เหลว และการทำยาสีฟันสมุนไพรสูตรโบราณใช้เอง
- * กิจกรรมเรียนรู้ภูมิปัญญาการถนอมอาหารในแถบภาคกลาง อาทิ มะม่วงหาวมะนาวโห่ลอยแก้ว
- * กิจกรรม “เข้าครัวพื้นบ้านปรุงอาหารภาคกลาง” จากวัดกุฏิบอร์แกนิก ในจังหวัดอ่างทอง กิจกรรมทดลองทำขนมเกสรลำเจียก ที่ใช้สีจากธรรมชาติ อาทิ อัญชัน ใบเตย ปลุกแบบบอร์แกนิกในรั้วบ้านชาวอ่างทอง
- * กิจกรรมเรียนรู้การทำขนมไทย เช่น ขนมครก ข้าวต้มมัด ขนมฝอยทอง และการละเล่นพื้นบ้านต่าง ๆ ณ บ้านทุ่งอ่างทอง

แหล่ง
ท่องเที่ยว
ใกล้เคียง



จังหวัดอุตรดิตถ์ “หลวงพ่อใหญ่” วัดมิ่ง



ใกล้ชิด “พุทธธรรมชาติ” ชมต้นโพธิ์มือพยุงโบสถ์
ณ วัดสังกระต่าย จังหวัดอ่างทอง โบสถ์เก่าแก่อายุกว่า 400 ปี
ตัวโบสถ์ไม่มีหลังคาแต่ร่มรื่น จากร่มเงาของต้นโพธิ์ที่ปกคลุม
ได้รากต้นโพธิ์ทั้งสี่ด้านที่ขึ้นอยู่สลับรากได้ซ้อนไขว่กันบังโบสถ์
ไว้ทั้งหลังอย่างแน่นหนา

แวะซื้อขนมข้าวโพดสดๆ และซื้อผักสดปลอดสารพิษ
ก่อนกลับบ้าน อาทิ ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนผักบุ้ง
ถั่วงอกหวานกรอบ ต้นอ่อนข้าวสาลี ไข่ไก่ออร์แกนิก
และผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆที่โครงการฟาร์มตัวอย่าง
ตามแนวพระราชดำริ “หนองระหารจิบ”



* * *

พระพุทธรูปที่ใหญ่ที่สุดในโลก แลนด์มาร์กสำคัญ
ประจำจังหวัดอ่างทอง ณ วัดมิ่งเมือง ซึ่งนักท่องเที่ยว
ทุกเพศทุกวัยที่เดินทางมาท่องเที่ยวและเรียนรู้
เชิงสร้างสรรค์ในจังหวัดอ่างทอง ไม่ควรพลาด
ชมความยิ่งใหญ่ และสักการะองค์หลวงพ่อใหญ่
โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในช่วงเวลาเย็นที่จะได้เห็นภาพ
องค์หลวงพ่อใหญ่ จะโดดเด่นเป็นสง่าท่ามกลาง
ท้องทุ่งสีทอง เมื่อต้องแสงอาทิตย์ยามอัสดง

ปิดท้ายแวะตลาดร้อยปี “ตลาดศาลาว่าโรงทอง”
กินขนม-อาหารอร่อย ชมสถาปัตยกรรม
อาคารบ้านเรือน ที่ได้รับรางวัลอนุรักษ์
ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่น ประจำปี 2550

* * *

GASTRONOMIC ART

สัมผัสวิถีชุมชนว่าว คบคู่รสชาติความอร่อย
ท่ามกลางธรรมชาติที่งดงามบ้านทุ่ง
ลาดเลา: เลี้ยงสุ่มน้ำเจ้าพระยาให้นกปลา

มีชื่อว่าที่ราบลุ่มน้ำเจ้าพระยา ที่มีทั้งสายน้ำ
คloyหล่อเลี้ยงนาข้าวและชีวิตความเป็นอยู่อื่นๆ
ของผู้คนในพื้นที่ 5 จังหวัดรวมถึงยังมีพืชผัก
ผลไม้อีกนานาชนิด ที่แห่งนี้จึงอุดมไปด้วย
ข้าวปลาอาหารเกือบตลอดทั้งปี ทำให้อาหาร
ภาคกลางเป็นอาหารที่มีความหลากหลาย
ครบทุกรส สะท้อนถึงความอุดมสมบูรณ์ที่เป็น
รากฐานของชุมชนได้อย่างชัดเจน

มนต์เสน่ห์แห่งบรรณาการวิถีไทจกักรุงแห่งนี้

เชิญชวนมาเปิดใจ สัมผัสความเป็นอยู่และ
ทำความเข้าใจวิถีชีวิตของชุมชนคนภาคกลาง
พร้อมกันผ่านสารพันเมนูอาหารจานเด็ด
ประจำถิ่น แบบเพลินหู สบายตา และอร่อยลิ้น

สร้างประสบการณ์ แปลกใหม่

ผู้มาเยือนสามารถทำอาหารกินกับเชฟชาวบ้าน
มากประสบการณ์ พร้อมเลือกสนุกกับการสร้างสรรค์
สืบสานศิลปะร่วมสมัย งานศิลป์ ดนตรี ที่ตกทอด
เป็นมรดกมาช้านาน

เพลิดเพลินไปกับการท่องเที่ยวแบบเป็นมิตรกับ
บรรยากาศท้องถิ่น สัมผัสวิถีชีวิตการกินอยู่แบบชาว
ภาคกลางอย่างใกล้ชิด อิ่มอร่อยกับเมนูอาหารพื้นบ้าน
ที่ใช้วัตถุดิบในชุมชน โดยปรุงขึ้นด้วยฝีมือเจ้าของบ้าน
พร้อมเรื่องเล่าให้คุณซึมซับวัฒนธรรมและภูมิปัญญา
ของชาวไทยลุ่มน้ำเจ้าพระยาได้อย่างมีรสชาติผ่าน
อาหารเด็ดจานต่าง ๆ



สนุกเรียนรู้กับวิถีชาวเมืองปทุมกันบ้านนาชากรุง
ที่ **บ้านหอมฉิม** อ.ลาดหลุมแก้ว จ.ปทุมธานี โดย
คุณครูธานี หอมฉิม อดีตครูศาสตร์บัณฑิตจาก
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่หันมาเปิดบทเรียน
ความสนุกบนท้องทุ่งแบบเด็กบ้านนา ฝึกฉายเต็น
หัตถ์ยั้งหนึ่งสัปดาห์กระสุนดิน โด่ดจากคันนาลงงมดิน
เพื่อปักกล้าเก็บฉักในแปลงมาล้างมาทำกับข้าว
ในเมนูอร่อยแบบพื้นบ้าน สนุกกับการร่วมทำขนม
ก่อนทาน อาทิ ครอบแครง ถั่วแปบ เป็นต้น

แวะเที่ยว สามโคก จ.ปทุมธานี ชิมข้าวแช่รามัญของแท้ ตำรับมอญ
โบราณ สัมผัสวิถีชาวมอญที่อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานบ้านเรือน
ช้านาน เป็นแหล่งที่มาของคำว่าอัฐมอญของแท้ และแหล่งผลิต
เครื่องปั้นดินเผาที่สืบทอดกันมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา สวยงาม
เป็นเอกลักษณ์จนกลายมาเป็นสินค้าขึ้นชื่อที่รู้จักในนาม
ตุ่มสามโคกที่คุณสามารถทดลองปั้นได้เอง พร้อมไหว้พระก่อนกลับ
ณ วัดสิงห์ วัดโบราณคู่มือเมืองสามโคกตามบันทึกพงศาวดาร
กรุงศรีอยุธยา

ปั่นจักรยานเพลิดเพลินรอบเกาะเกร็ด จ.นนทบุรี เรียนรู้วิถีชีวิต
ริมน้ำของชาวเกาะเกร็ด ที่มีประวัติมายาวนานกว่า 200 ปี ลงมือ
วาดและลงสีโอ่งดินเผาในสไตล์ของตัวเอง พร้อมชิมเมนูชาวมอญ
คือ กอดมันหน่อกะลา ซึ่งเป็นพืชชนิดหนึ่งขึ้นมากในพื้นที่เกาะเกร็ด
ชาวไทยรามัญ จึงได้ผสมผสานกอดมันธรรมดาของไทยไปรวมกับ
หน่อกะลา กลายเป็นเมนูขึ้นชื่อทานคู่กับเครื่องดื่มเย็นๆ เสิร์ฟ
ด้วยเครื่องปั้นดินเผาเกาะเกร็ดแทนแก้ว

ชิมเมนูหมี่กรอบทรงสวยที่อร่อยเด็ดไม่เหมือนใคร ณ ชุมชน
บ้านบางเสด็จ จ.อ่างทอง พร้อมสนุกกับการเรียนรู้และถ่ายทอด
วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของผู้คนและวัฒนธรรมประเพณีไทยต่างๆ
ลงในตุ๊กตาชาววัง ชุดตุ๊กตาดินเหนียวของชาวบางเสด็จ
งานศิลปหัตถกรรมที่ส่งออกไปทั่วโลก ลงมือปั้นตุ๊กตาลงสี
ทดลองทำแถมเอากลับบ้านไปด้วย เก๋ไก๋ไม่เหมือนใคร เพราะเป็น
ชิ้นเดียวของโลกก่อนกลับไม่ควรพลาดลอง

เรียนรู้ศิลปะการใช้ชีวิตผสมผสานกับวิถีเกษตรอินทรีย์ ในโครงการฟาร์มตัวอย่างตามแนวพระราชดำรินองระหารจับ จ.อ่างทอง เดิมชมแปลงผักสลัดในดิน ต้นใหญ่ใบหนารอบปลอดสาร ชอบต้นไหนเก็บเองได้เลย และไข่ไก่ฟองโตๆจากแม่ไก่อารมณ์ดี อยากเจาะลึกการเกษตรด้านไหน ก็มีหลักสูตรการฝึกอบรมให้ได้เลือกมากมาย มีชุดทดลองปลูกถั่วงอกมาปลูกทานเองที่บ้าน พร้อมคู่มืออธิบายกันอย่างละเอียด ก่อนแวะชิมผัดไทยรสชาติอร่อยแบบชาวไทยภาคกลางดั้งเดิมที่มีให้เลือกหลายร้านในจังหวัดอ่างทอง

เที่ยวตลาดศาลเจ้าโรงทอง ตลาดโบราณ ณ เมืองวิเศษชัยชาญ จ.อ่างทอง เพลิดเพลินไปกับโลกขนมไทยโบราณที่สดใหม่ รสชาติอร่อย พร้อมกดสองกำขนมเกสรลำเจียกขนมประจำจังหวัดอ่างทอง ที่ว่ากันว่าเป็นขนมชาววัง ซึ่งเผยแพร่เข้ามาใน อ.วิเศษชัยชาญจากสาวๆ ซึ่งล่องเรือไปค้าขายที่บางกอกในสมัยรัตนโกสินทร์ ก่อนจะถ่ายทอดกับมารุ่นสู่รุ่นจนกลายเป็นขนมประจำเมืองวิเศษชัยชาญในที่สุด ขนมเกสรลำเจียกทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำกะทิ ร่อนผ่านตะแกรงลงในกระทะร้อนๆ เป็นแผ่นบางม้วนใส่ไส้มะพร้าวหูดกวนกับน้ำตาล ต้องกินตอนร้อนๆ เนื้อแป้งจะนุ่มลิ้น รสชาติหวาน หอมกลิ่นใบเตย

แกะรอย “ตลาดลาดชะโด” สัมผัสวิถีชีวิตริมคลองเมืองเก่าอยุธยาอายุกว่า 100 ปี ท่ามกลางเรือนไม้ขนาดใหญ่ที่สร้างหันหน้าเข้าหากัน เชื่อมโยงชุมชนที่มีทั้งวัด โรงเรียน ศาลเจ้า โรงสี และโรงภาพยนตร์เก่าแก่เข้าด้วยกันอย่างสวยงามเป็นเอกลักษณ์ จนได้พระราชทานรางวัลอนุรักษ์ศิลปสถาปัตยกรรมดีเด่นมาแล้ว และไม่ควรพลาดลิ้มลองอาหารไทยรสชาติพื้นถิ่นที่หาทานได้ยากอย่าง แกงบอน หรือ ต้มเค็มปลาตะเพียนสูตรโบราณใส่อ้อย

รำลึกถึงวีรชนบางระจัน ที่วัดโพธิ์เก้าต้น จ.สิงห์บุรี พร้อมสักการะหลวงพ่อรธรรมโชติหลายคนที่มีความเชื่อในความศักดิ์สิทธิ์ของหลวงพ่อรธรรมโชติ มักเดินทางมาไหว้ขอพรพร้อมมาหอบน้ำเตมใส่ลงไปใบบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่มีอยู่ในวัด หากประสบความสำเร็จในสิ่งที่ต้องการ โดยน้ำใบบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่วัดโพธิ์เก้าต้นแห่งนี้เคยถูกนำเอาไปใช้ในพระราชพิธีมาแล้ว ก่อนแกะรอยประวัติศาสตร์ที่ตลาดโบราณย้อนยุคบางระจัน ชิมเมนูสารพัดปลาแม่น้ำของอร่อยประจำจังหวัดสิงห์บุรี โดยเฉพาะปลาช่อนแม่ลาเด็ดเดี่ยว ก่อนแวะพักโฮมสเตย์สัมผัสชีวิตชุมชนริมฝั่งแม่น้ำน้อย จ.สิงห์บุรี



ชมรมท่องเที่ยวบ้านทุ่งอ่างทอง โทร. 09 0979 1999
กกท. สำนักงานลพบุรี โทร : 0 3677 0096-7

ตำแหน่งที่ตั้ง Latitude Longitude :

เส้นรุ้ง ละติจูด Latitude 14.58703

เส้นแวง ลองจิจูด Longitude 100.35045

